

**S**tuhlverstopfung (Obstipation) ist ein in der Bevölkerung weit verbreitetes Problem. Umfragen zeigen, dass jeder dritte bis zehnte Erwachsene unter Stuhlträgheit leidet, besonders häufig sind Frauen betroffen. In der Arztpraxis jedoch sprechen Patienten selten von sich aus über dieses Problem; Hemmung oder Scham blockieren sie. Zudem plagt viele das schlechte Gewissen, weil sie dem Problem mit massivem Einsatz von Abführmitteln beizukommen versuchen, was sie dem Arzt gegenüber gerne verschweigen. Viele Patienten sind zudem der Ansicht, dass die normale Medizin ohnehin nicht viel dagegen ausrichten kann.

Den häufig gehörten Rat, sich mehr zu bewegen, mehr Obst und Gemüse sowie Ballaststoffe zu essen und mehr Flüssigkeit zu trinken, haben die meisten schon vergeblich befolgt. Sie mussten die enttäuschende Erfahrung machen, dass sich dadurch wenig geändert hat. Im Gegenteil beklagen viele, dass die Verstopfung durch Leinsamen und Kleie noch schlimmer geworden sei.

Verstopfung wird in der Schulmedizin als harmlose Beschwerde, nicht als Krankheit eingestuft und der Patient weitgehend mit den Symptomen alleingelassen. In der Naturheilkunde und der Alternativmedizin ist man dagegen der Ansicht, dass gestauter Kot keine Bagatelle darstellt, sondern den Organismus schädigt und auf Dauer ein ernstzunehmendes gesundheitliches Risiko birgt.

Man nimmt an, dass gestauter Kot meist durch ein schlechtes Darmflora-Milieu („Dysbiose“) hervorgerufen wird, oder umgekehrt, dass eine Verstopfung die Darmflora ungünstig verändert, wodurch ein Teufelskreis beginnt. Toxische Bakterien führen zu einer schleimenden Darmvergiftung („intestinale Toxikose“). Der Betroffene fühlt sich durch die Darmgifte elend, krank, schwindelig und müde. Viele Menschen mit einer nicht intakten Darmflora sehen müde und krank aus, kleinste Blutgefäße verkrampfen sich, die Betroffenen klagen häufig über kalte Hände und Füße sowie unreine Haut.

In der Alternativmedizin hat man die Erfahrung gemacht, dass viele Krankheiten entweder durch eine Darmflora-Dysbiose entstehen oder durch sie verstärkt oder unterhalten werden. Naturheilkundliche Methoden wie das Heilfasten oder die F. X. Mayr-Kur beruhen auf derartigen Erfahrungen und haben sich



zur Krankheitsbehandlung, aber auch Gesundheitsvorsorge sehr bewährt. Das Spektrum der erfolgreich behandelten Krankheiten und Missbefindlichkeiten ist sehr groß und reicht von Erschöpfungszuständen bis hin zu rheumatischen Beschwerden. Vor diesem Hintergrund versteht man, dass die Darmgesundheit in der Naturheilkunde oberste Priorität genießt und der Darm so gesund wie möglich sein sollte, wozu eine gesunde Darmflora und eine regelmäßige Darmtätigkeit gehören.

**Körper-seelische Beziehung** Heute weiß man von den körper-seelischen Beziehungen, bei denen der Darm eine zentrale Rolle spielt. Durch die Studien des amerikanischen Neurotransmitter-Forschers Michael Gershons konnte nachgewiesen werden, dass ein Großteil der Hirnhormone im Darm gebildet wird („Bauchhirn“). Ein gestörter Darm kann demzufolge auch seelische Auswirkungen haben, weil er die Neurotransmitter-Bildung stört. Früher sprachen Ärzte von einer „Magen-Darm-Depression“ und behandelten depressive Patienten mit Einläufen und salinischen Laxan-

ten, eine Vorgehensweise, die heute zwar von Schulmedizinern belächelt wird, jedoch angesichts moderner Forschungsergebnisse der Neurobiologie durchaus sinnvoll erscheint.

Für eine körper-seelische Sichtweise des Darms spricht auch eine Schlüsselerfahrung, die in der humanistischen Körperpsychotherapie gemacht wurde. Dort fand man heraus, dass die Darmbewegung eng mit der seelischen Befindlichkeit verbunden ist. Die norwegische Psychologin Gerda Boyesen beobachtete, dass seelisch blockierte Menschen kaum Darmgeräusche haben, wenn man den Darm mit dem Stethoskop abhört, die Geräusche jedoch wieder in dem Moment einsetzen, sobald die „seelische Verdauung“ durch eine entsprechende Therapie in Gang gebracht worden ist.

In der Psychosomatischen Energetik, einer von mir entwickelten Form der Psychotherapie mit homöopathischen Komplexmitteln, konnte ich Frau Boyesens Erfahrungen vollauf bestätigen. Löst man seelische Blockaden auf, beginnt sich die gestörte Darmtätigkeit wieder zu normalisieren.

**1. Schritt: Abführmittel-Missbrauch einstellen** In meiner naturheilkundlich ausgerichteten Allgemeinpraxis haben sich verschiedene Strategien bewährt, um das Problem der Verstopfung dauerhaft zu beseitigen. Grundsätzlich rate ich zu Beginn der Therapie zu einer gründlichen gastroenterologischen Abklärung, um keine schulmedizinisch behandelbaren Krankheiten zu übersehen. Als erstes sollte dann der leidige Laxantien-Missbrauch abgestellt werden. Durch ihn wird eine Teufelsspirale in Gang gesetzt, indem der Darm durch die Abführmittel stark gereizt wird. Dadurch verliert der Organismus viel Kalium, das wiederum für die Darmmuskulatur immanent wichtig ist. Durch den Kaliummangel werden immer mehr Abführmittel benötigt, damit der Stuhlgang überhaupt weiter funktioniert. Der Patient muss daher unbedingt von den Abführmitteln loskommen, weil sonst auch die beste naturheilkundliche Therapie nicht helfen wird.

Zur Entwöhnung des Laxantien-Abusus haben sich 2 Präparate bewährt. Sehr nützlich ist der Milchzucker. Durch osmotische Prozesse wird

der Stuhl – je nach Dosierung des Milchzuckers – weicher, ohne dabei einen unerwünschten Kaliummangel oder eine Schleimhautreizung zu bewirken. Ich bevorzuge Milchzucker-Pulver mit prosymbiotisch wirkenden Darmkeimen (Bifidus- und Acidophilus-Zusätzen). Gute Präparate sind Eugalan® plus 3 oder ProBifido®, die es in Apotheken und Drogeriemärkten zu kaufen gibt, oder aber simpler Milchzucker aus der Apotheke (Saccharum lactis), der fast genauso gut wirkt. Das Milchzuckerpulver kann in Joghurt oder Müsli eingerührt oder mit etwas Wasser eingenommen werden.

Zweitens kann man bei hartnäckiger Verstopfung zu fettsäurehaltigen Zäpfchen wie Glycilax® greifen, die wie der Milchzucker osmotisch wirken und keine Nebenwirkungen haben.

In meiner Naturheilpraxis habe ich auch mit der Colonyhydrotherapie gute Erfahrungen gemacht. Oft gelingt es damit, die Darmtätigkeit deutlich zu verbessern. Trotz vieler Vorteile hat die Darmwäsche den Nachteil, den Patienten statt zum eigenverantwortlichen Handeln zur

Passivität zu verführen. Meist ziehe ich deshalb die Milchzucker-Therapie der Colonyhydrotherapie allein schon aus didaktischen Gründen vor. Nur bei sehr hartnäckiger Verstopfung oder wenn die Reizdarm-Symptomatik und die intestinale Intoxikation stark im Vordergrund stehen, etwa bei Ekzemen und Erschöpfung, führe ich eine Darmwäsche durch.

**2. Schritt: Darmflora normalisieren** Eine gestörte Darmflora führt häufig zu Verstopfung, da sie den Darm chronisch entzündet und dadurch schwächt. Normalisiert man die Darmflora, normalisiert sich auch die Darmtätigkeit. Die Darmflora kann meist nur mit fachlicher Unterstützung verbessert werden, indem man einen versierten Therapeuten aufsucht.

Gelegentlich ist eine hartnäckige Verpilzung der Darmschleimhaut vorhanden, was die ganze Sache verkompliziert. Insbesondere submuköse Pilze sind meiner Erfahrung nach schwierig zu behandeln und benötigen im Extremfall systemisch wirkende chemische Antimykotika, um dauerhaft auszuheilen. Naturheilkundlich bewähren sich hierbei angeblich auch Extrakte aus Grapefruitkernen, mit denen ich selbst allerdings keine Erfahrung habe.

Der Laie kann sich mit eubiotischen Joghurtkulturen (Bifidus, Acidophilus) oder milchsauren Getränken und Nahrungsmitteln (Kanne-Brottrunk®, milchsaure Gemüse und Sauerkraut) selbst helfen. Therapeutisch habe ich mit Mutaflor® und Omniflora® gute Erfahrungen gemacht. Ich rate meinen Patienten neben dem Bifidus-Joghurt zu einem Glas Kanne-Brottrunk® mit Apfelsaft vermischt täglich sowie 3 x wöchentlich eine magensaftresistente Kapsel Mutaflor® einzunehmen, um die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**3. Schritt: Emotionale Blockaden auflösen** Das Unbewusste spielt eine große Rolle bei der Entstehung funktioneller Darmstörungen, seien es Verstopfung, Reizdarm oder chronischer Durchfall. Ich erwähnte in diesem Zusammenhang bereits Gershons Entdeckung des „Bauchhirns“ und Boyesens „Psychoperistaltik“. Nach meiner Erfahrung, die sich mit Boyesens Erkenntnissen und denen vieler anderer Psychosomatiker deckt, können unbewusste seelische Probleme („Konflikte“) meist als die eigentliche Ursache funktioneller Darmprobleme angesehen werden. Löst man die Konflikte energetisch auf, was mit bestimmten homöopathischen Komplexmitteln („Emotionalmitteln“) möglich ist, kommt es häufig zu einer anhaltenden Besserung der Verstopfung. In meiner Praxis verwende ich zu diesem Zweck mit Erfolg die Methode der Psychosomatischen Energetik.

### An einem typischen Fall aus meiner Praxis möchte ich mein Vorgehen illustrieren:

Eine 68-jährige Frau leidet seit ihrer Jugend unter Verstopfung. Manchmal kann sie eine ganze Woche lang nicht auf Toilette gehen, fühlt sich hundeelend und nimmt in solchen Fällen in letzter Verzweiflung Abführmittel, obwohl sie weiß, dass das nicht gut ist. Internistisch wurde sie mehrfach komplett untersucht, aber außer einigen Divertikeln wurde nichts gefunden. Ich teste mit dem Reba®-Gerät niedrige Vital- und Emotionalwerte um 30 % (normal sind 100 %). Es findet sich ein Konflikt im zweiten Energiezentrum mit dem Thema „hektisch“. Sie bestätigt, dass sie trotz ihrer äußerlichen Ruhe, die sie ausstrahlt, innerlich ständig unruhig und getrieben sei. Neben den entsprechenden Emvita®5- und Chavita®2-Tropfen empfehle ich ihr Milchzucker und Glycilax® im Notfall, wofür sie mir im Gegenzug versprechen muss, die Abführmittel wegzulassen. Im Organtest (Testsatz Fa. Rubimed) sprechen noch die Gallenwege an, ein Befund, den man bei Obstipierten häufiger findet. Ich verordne ihr dafür Leber-Galle-Tropfen® von Cosmochemia.

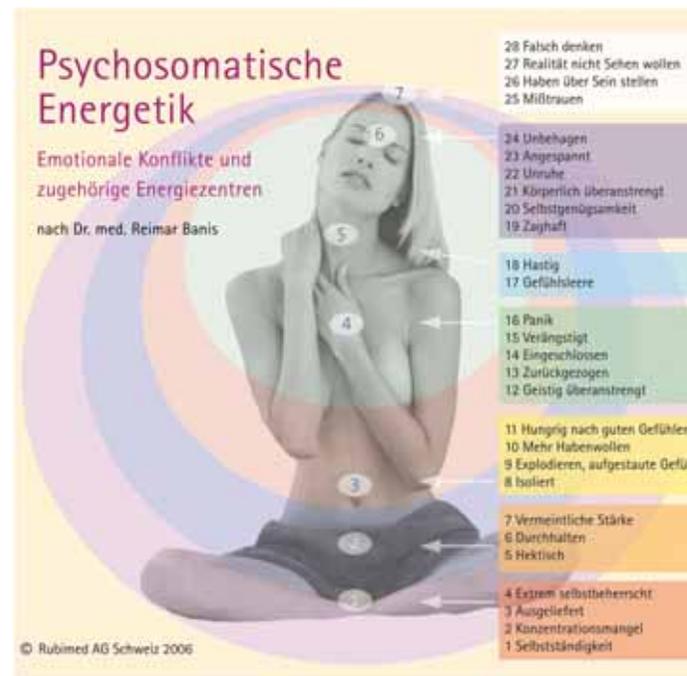
4 Monate später sehe ich sie wieder. Die Verstopfung ist besser, aber nicht ganz weg. Diesmal spricht ein Konflikt mit dem Thema „angespannt“ im sechsten Energiezentrum an. Im Organtest testet die Ampulle Jejunum/Ileum als Ausdruck einer gestörten Darmflora und lässt sich durch Mutaflor® im Medikamententest ausgleichen. Zusätzlich gebe ich ihr homöopathische Medikamente zur Konfliktauflösung. 3 Monate später berichtet sie, dass die Verstopfung zum ersten Mal in ihrem Leben dauerhaft verschwunden sei (Nachbeobachtungszeit 24 Monate).

**Fazit** Verstopfung ist ein häufiges Leiden, auf das der naturheilkundlich tätige Therapeut sein besonderes Augenmerk richten sollte. Dafür gibt es mehrere Gründe: Einmal stellt es ein wichtiges Problem dar, das oft von den Betroffenen aus Scham verschwiegen wird. Patienten sind ihrem Behandler meist sehr dankbar, wenn er das Thema von sich aus anspricht und konkrete Hilfe anbieten kann. Eine gesunde Darmflora wird in der Naturheilkunde darüber hinaus als Basis jeder Therapie angesehen und als elementare Voraussetzung für Gesundheit. Verstopfung bedeutet praktisch immer eine schlechte Darmflora, die naturheilkundlich behandelt werden sollte. Zuletzt ist die effektive Behandlung einer Verstopfung eine Ganzheitstherapie, die Seelisches immer mit einschließt und daher eine breite Gesamtwirkung entfaltet.



Dr. med. Reimar Banis  
Facharzt für Allgemein-  
medizin/Naturheilver-  
fahren

### 28 Konflikthalte der Psychosomatischen Energetik und Zuordnung zu den 7 Energiezentren (Chakren)



[www.paracelsus-bookshop.de](http://www.paracelsus-bookshop.de)

#### Literaturempfehlungen:

Reimar Banis, Lehrbuch der Psychosomatischen Energetik, VAK Verlag, 2003

Reimar Banis, Lesebuch der Psychosomatischen Energetik, Band 1-4, Comed Verlag, 2004-2008

Gerda Boyesen/Peter Bergholz, Dein Bauch ist klüger als du, Miko Edition, 2003

Michael Gershon, Der kluge Bauch, Goldmann Taschenbuch-Verlag, 2001